

"Согласовано"



"Согласовано"



ООО "Комбинат социального питания"

Меню для организации двухразового горячего питания (завтрак, обед)

в соответствии с условиями контрактов на оказание услуг по организации питания для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет.

(составлено на основании Примерного 3-х разового меню для обучающихся общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200Б	6,4	8,8	34,4	247,8	0,2	1,3	0,06	0,4	0,2	129,3	38,7	170,1	1,7	0,8	49	392	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	5,5	12,8	138,3	0	0,1	0,21	0,1	0,1	100,8	10,3	161,5	0,5	0,5	0	3	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	4,8	4,5	28,2	175,6	0	0,2	0	0,1	0,2	150,1	32,2	122,2	0,9	0,8	3,5	694	2004	
ФРУКТ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,9	0	22,4	11,2	15,4	3,1	0,2	2,8			
Итого за прием пищи:	591	18,1	20,8	89,2	627,6	0,2	15,8	0,26	1,5	0,5	482,6	62,4	469,2	6,2	2,8	55,3			
<b>Обед</b>																			
РЫССОВНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	280	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004	
КОТЛЕТА НЕЖЕНКА (из мяса кури)	100	14,9	14,5	9,5	264,9	0,2	0,7	28,3	0,7	0,2	27,5	25,6	172,5	1,9	0,2	31,8	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	8	5	50,1	283,9	0,2	12,6	15,2	1,8	0	40,4	23,8	69	1,4	0,7	68,3	518/578/515	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,3	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	2	0,3	14,8	65	0,5	0	0,3	0	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ		
Итого за прием пищи:	800	27,6	23,8	122	876,8	1,1	20,3	43,8	4,6	0,22	136,8	97,8	369,7	5,6	1,5	167,2			
Всего за день:		46	44,7	211,2	1504,4	1,3	35,8	85,86	6,1	0,72	619,4	190,2	838,9	11,8	4,1	212,5			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
КОТЛЕТА "МОРЯНОК" (рыбная)	100	13,6	11,8	12,4	208	0,2	0,6	0	3,6	0,2	54,3	33,1	188,5	1,5	0,8	144,8	ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЮШКОМ ПО СЕЗОНУ	180/15	4,1	9,6	26,6	228,9	0,3	15	17,9	0,3	0,2	82,5	39,5	110,3	1,5	0,7	70,8	520/578/515	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	3,7	7,4	0,7	0	0	635	2004	
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ		
Итого за прием пищи:	636	21,1	22	74,7	601,8	0,54	15,8	17,9	4,4	0,4	126,3	91,6	341	4,1	1,8	215,6			
<b>Обед</b>																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	240	5,4	4,8	18	167,5	0,4	0,9	3,3	0,4	0,2	16,3	28,6	136,9	0,6	0,6	61,5	180	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,6	14,5	7,1	195,8	0,3	9,8	15,1	3,4	1,8	30	13,9	236	4	3,6	66	431	2004	
РЫС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	6,4	46,3	271,4	0	2,3	21,9	0,9	0,06	40	40,8	128,2	1	1	59,3	450/515/576	2003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,8	68	0,5	0	0,3	0	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	16	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием пищи:	800	24,2	26,1	119,3	631,6	1,21	29	69,8	5,1	2,05	257,9	85,8	546,3	5,6	5,5	208,7			
Всего за день:		45,3	46,1	194	1433,4	1,75	44,6	87,8	9,5	2,45	386,2	187,3	887,2	10,7	7,3	424,2			

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	17060	38,1	22,6	77,9	583,0	0,2	1,3	52,2	1,1	0,7	498,2	67,1	516,2	1,8	1,8	14,1	356	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	665	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,6	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	470	41,5	23,2	113,6	748,5	0,24	1,3	52,2	1,6	0,7	519,7	86	557,4	2,9	2,2	14,1		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,9	2,8	20	132,3	0,2	9,6	0,3	1	0,2	33,9	34,1	175	1,4	0,6	90,4	133	2004
ТЕФТЕЛИ ОСОБЫЕ	160	11,8	17,2	9,4	195	0,06	0,8	0	1,6	0,2	19	17,2	154	1,8	5	87,2	ТТК	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	16040	10,7	7,4	47,5	305,2	0,4	4	17,3	5,5	0,2	31,3	153,2	232,5	5,4	1,9	76	502576/515	2004
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2	0,3	14,5	66	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,4	21,6	0,7	0,3	1,7	ТУ	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
Итого за прием пищи:	860	29,6	27,7	127,6	643,5	1,22	17,1	17,6	6,5	0,6	113,1	223,9	612,3	9,6	7,8	206,7		
Всего за день:		71,1	50,9	241,2	1592	1,46	18,4	69,8	10,1	1,3	632,8	309,9	1169,7	12,5	10	219,8		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
Завтрак																		
БИТОНЕК ШКОЛЬНЫЙ	100	14	16,9	17,6	300,3	0,05	0,5	5,6	3,3	0,2	19,1	24,9	153,2	2,3	0,6	30,3	ТТК	
РИС ОТВАРНО(ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ)	180115	4,7	5,8	49	269,1	0	1,5	19,3	0,4	0	31,5	34,9	99,3	6,7	1	73,2	511576/515	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	6,5	0,6	0	0	698	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,6	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	535	22,1	23,1	101,5	736	0,09	4	25,1	4,2	0,2	74,1	79,3	292,5	4,2	1,9	103,5		
Обед																		
БОРЩ ИЗ СВАКЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,5	122	0	6	10,2	2,3	0	56,6	23,7	51,4	1,3	0,5	106,4	110	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОПОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20050	15,4	18,2	14,2	310	0,1	25	16,6	32,4	0,1	62,1	59,6	190,4	2,8	0,7	65	711576/515	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	22,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	658	2004
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2	0,3	14,8	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	21,6	0,7	0,3	1,7	ТУ	
БЫЧЬЕНОЕ ИЗДЕЛИЕ	52	5	6,1	33,8	216,8	0,1	0	3,1	1,6	0	32,6	6,9	49,7	6,5	0,4	24	ТТК	
Итого за прием пищи:	782	25,3	31,3	109,8	635,8	0,7	33,7	29,9	37,1	0,12	182,7	109,4	352,7	5,8	1,9	216,3		
Всего за день:		47,4	54,4	211,3	1571,8	0,79	37,7	95	41,3	0,32	256,8	189,7	645,6	10	3,8	321,8		



30.08.2019

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	100	12,8	14,3	3,9	203,5	0,2	11,3	13,6	2,4	0,2	34,3	18,4	120,9	2,1	1,5	20,5	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,6	40,1	271,9	0,2	0	15,2	1,6	0	33,4	13,6	56	1,2	0,5	68,3	518	
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,1	3,4	24,8	142,3	0	0,2	0	0,1	0,3	121,5	21,5	132,2	0,3	0,4	2,8	ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1520	5	5	10,3	107	0	0,1	39	0,1	0	135,8	7,9	122,2	0,4	0,6	0	3	
Итого за прием пищи:	515	28,3	27,5	89,1	724,7	0,4	11,6	67,8	4,2	0,5	325	62,4	440,5	4	3	91,7		
<b>Обед</b>																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	0,3	2,8	0	40,3	32,9	76	2	0,9	04,3	138	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	15,6	21	13,5	383,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,6	122,9	1,9	1,9	30,2	ТТК	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/90	5	9,8	28,2	238,8	0,3	14,7	17,9	0,7	0,2	54,5	41,2	120,4	1,6	0,8	70,2	520/515/516	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	35,8	142	0	1,6	0	0,3	0	14,4	4,7	4	0,8	0,1	0,8	631	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	790	29	36,7	114,7	960,1	1,4	21,3	18,2	7,6	0,4	130,7	111,1	357,1	7	4,1	167,2		
Всего за день:		57,3	64,2	201,4	1704,8	1,8	32,9	86	11,8	0,9	455,7	173,5	797,4	11	7,1	258,9		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,1	16	35,6	347,6	0,3	17,6	0,3	1,9	0,3	51,4	60,9	316,6	3,6	0,6	211,5	436	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	5	3,6	3,3	97,5	0	0	0	0,6	0,06	19,8	11,8	76,4	1	0,2	1,3	7	
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	6,2	0	0,8	0	0	685	
БАТОН ИСДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,64	0	0	0,5	0	8,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	530	23,6	22	83,3	608,7	0,34	21,1	0,3	3	0,36	94,1	92,1	436,8	5,8	1,3	212,6		
<b>Обед</b>																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	18	157,5	0,4	0,9	33	0,4	0,2	163	26,6	135,9	0,6	0,6	61,5	180	
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ	150	14,4	15,5	17,3	306	0,05	0,4	0	0,6	0,2	20,1	20	155,2	0,9	4,1	68,8	ТТК	
РИС С ОВОЩАМИ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/90	4,3	6,4	41,9	232,3	0	0,7	21,6	0,5	0,05	22,8	33,2	105,8	0,8	0,8	59,3	459	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,1	35,4	142	0	16	0	0,1	0	16,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ	
Итого за прием пищи:	840	26,5	27,1	127,5	927	0,93	18	54,8	1,9	0,45	239,4	94,5	436,8	3,3	5,8	181,6		
Всего за день:		50,1	49,1	210,8	1535,7	1,28	49,1	55,1	4,9	0,81	333,5	186,6	872,6	9,1	7,1	404,1		



30.08.2019



Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг						
																	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																						
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	100	12,9	18,5	15,9	269	0,2	16	23,3	2,8	0,2	62	36	176,5	2	0,3	31,2	ТТК					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	10,3	7,4	45,9	300	0,4	0	17,3	5,5	0,2	22,1	147,6	22,7	5,2	1,9	74,8	568	2004				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	6,5	6,8	12,9	138,3	0	0,1	62	0,1	0,1	180,8	10,3	161,5	0,5	0,6	0	3	2004				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	19	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	663	2004				
Итого за прием пищи:	525	29,9	32,9	88,7	765,2	0,6	16,1	92,6	8,5	0,5	297,2	201,6	588,1	8,4	2	106						
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БСБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,3	5,6	22,3	167	0,3	4,6	6,3	2,8	0	40,3	32,8	78	2	0,9	64,3	138	2004				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	15,6	17,6	11,1	256,8	0,15	1,2	34,5	2,6	0,6	49,2	29,2	170,9	0,8	0,7	110,7	401	2004				
РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	5	5,8	48,6	272,6	0	4	19,3	0,4	0	37,3	36,4	106,8	1	1	74	511/576/516	2004				
КОМПОТ ИЗ СМЕСКИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	36,4	142	0,05	2,7	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ					
Итого за прием пищи:	630	28,1	29,3	132,3	807,4	1,05	12,5	64,1	6,2	0,6	155,7	118,9	395,5	4,6	2,9	260,1						
Всего за день:		58	61,8	221	1672,6	1,61	28,6	146,7	14,7	1,1	452,9	320,5	983,6	13	5,9	366,1						

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг						
																	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/60	12,7	15,8	78,7	463,9	0,13	0,9	6,7	2,3	0,3	204,7	27	243,6	1	1,2	60,8	735	2004				
КАША С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	116,6	0	1,6	24,4	0	0,3	152,2	21,3	124,6	0,5	0,8	3,5	694	2004				
ФРУКТ	130	0,6	0,6	13,7	65,6	0	14	6	0,9	0	22,4	11,9	15,4	3,1	0,2	2,8						
Итого за прием пищи:	460	20,5	22,5	110,2	715,6	0,13	16,5	31,1	3,2	0,6	448,4	76,9	424,4	5,1	2,3	67,1						
<b>Обед</b>																						
БОРЩИ ИЗ СВЕКАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	230	3	5,2	13,1	106	0	4	0,2	2,3	0	49,8	22,8	49,3	1,3	0,5	105,5	130	2004				
ТЕФТЕЛИ "КОРЕЛЬЦ" (из мяса кур)	130	6,9	8,7	6,4	217,6	0	1	16,8	0,3	0,1	35,4	12,3	76,4	0,8	1,5	64,8	ТТК					
МАКАРОНИНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/40	6,3	4,8	52,5	295	0,2	1,6	15,1	2	0	40,2	21,2	78,4	1,4	0,7	69,2	516/576/576	2004				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	38	7	16,4	0,2	0	0,2	694	2004				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ТУ					
Итого за прием пищи:	630	19,3	19,1	121,9	825,6	0,71	26,8	32,1	5	0,1	195,3	71,9	242,3	4,6	3	270,4						
Всего за день:		39,8	41,6	232,1	1542,2	0,84	43,1	63,2	8,2	0,6	643,7	148,7	666,7	9,7	5,3	327,5						



30.08.2019

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																				
БУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/60	27,5	22,6	83,5	560,9	0,2	0,7	0,2	1,3	0,6	411,6	60,1	467	1,9	2,2	16,5	963	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,9	0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7	0	0	685	2004		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	12,2	26,6	0,4	0,3	0	77			
Итого за прием пищи:	470	30,9	23,0	119,2	745,8	0,24	0,7	0,2	1,8	0,6	433,1	69	509,2	3	2,5	16,5				
Обед																				
ЧУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,8	10	108	0	12	7,8	1,1	0	696,3	21,4	66,3	1	0,5	64,9	124	2004		
КАРХОК ПО-ДОМАШНЕМУ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	250/50	15,7	18,2	38,8	359,8	0,3	20,5	0,3	2,1	0,3	58,4	70,9	329,5	3,6	1	212,5	436/576/515	2004		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	68	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	77			
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,7	5,7	35,8	212,3	0	0	0	1,6	0	10,5	6,7	39	0,3	0,3	23,7	77			
Итого за прием пищи:	630	25,3	30,9	131	873,1	0,8	49,2	8,1	5,8	0,32	804,6	124	489,1	6,5	2,1	305				
Всего за день:		56,2	54,7	250,2	1618,9	1,04	45,9	8,3	7,6	1,12	1098	223	998,3	9,8	4,6	319,2				

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																				
БИГОЧЕК МЯСНОЙ	100	14,4	15,8	16,4	233,6	0,04	0,5	0	0,5	0,2	15,3	16,3	103,5	1,8	1,3	27,6	77			
КАРТОСЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	4,3	9,8	27,2	242,8	0,3	26,7	17,9	0,4	0,2	52,6	40,4	116,1	1,5	0,6	70,7	526/576/515	2004		
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0	16,4	69,4	0	13,2	0	0	0	13,9	8,2	9	0,8	0	0	686	2004		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,04	0	0	0,5	0	9,2	12,2	26,6	0,4	0,3	0	77			
Итого за прием пищи:	548	22,2	26,0	60,7	639,8	0,39	40,2	17,9	1,4	0,4	91	76,2	227,4	4,5	2,4	98,2				
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	4	16,1	135	0,2	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	64,1	132	2004		
БРИЗЮЛЬ ИЗ КУРЫ	100	18,3	19,4	6,1	285,9	0,02	0,6	0,3	0,3	0,3	32,5	16,6	163,5	1,8	2,3	90,6	77			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	180/30	10,5	7,4	47,7	304,2	0,4	3	17,3	5,5	0,2	26,9	161,8	235,7	5,4	1,8	75,8	526/576/515	2004		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И БАХЧЕВЫХ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	2,7	0	0,1	0	22	11,5	12	0,1	0	0,4	632	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	77			
Итого за прием пищи:	798	33,4	31,1	120,2	1351,1	1,18	12,6	17,9	13,4	0,5	119,6	214,4	516	8,9	4,8	222,6				
Всего за день:		55,6	57	200,9	1570,9	1,56	52,8	35,6	14,9	0,9	210,6	289,7	723,4	13,4	7,2	320,8				



30.08.2019

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
МОЛАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,2	0,4	286	0,2	0	0	0,4	0	36	20	182	2	0	0	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,4	4,8	48,1	271,8	0,2	0	15,1	1,6	0	33	13,6	59	1,2	0,5	69,2	516	2004
КАКЕО С МОЛОКОМ ОТЖИЖЕННЫМ	200	4,3	4,6	28,1	172,7	0	0,2	0	0,1	0,2	148,9	28,4	116,3	0,7	0,7	3,5	684	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/25	6,5	6,8	12,6	128,3	0	0,1	5,7	0,1	0,1	180,8	10,3	361,5	0,5	0,8	0	3	2004
Итого за прием пищи:	525	29,4	40,4	65,5	648,4	0,4	0,3	67,1	2,2	0,3	386,7	72,3	495,6	4,4	2	71,7		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,8	20,5	162,3	0,3	8,6	0,3	1,6	0,3	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
ШНЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	15,6	21	13,5	263,3	0,3	0,4	0	3,5	0,2	14,6	24,8	122,9	1,5	1,9	30,2	111	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ЮБИЦИ ПО СЕЗОНУ	160/50	4,9	6,7	18,6	163,3	0,2	50,9	0,2	3	0,2	113,7	44,4	62,1	2,2	1,2	80,1	534/578/515	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,1	35,6	142	0	16	0	0,1	0	16,6	7,2	7,1	0,3	0	0,2	631	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,54	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	17	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,8	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	17	2004
Итого за прием пищи:	850	31,9	34,3	123,6	593,6	1,3	75,8	0,5	5,3	0,7	253,1	127,1	386,5	7,3	4,7	163,8		
Всего за день:		61,3	74,7	213,1	1242,7	1,7	76,2	0,7	11,5	1	640,8	199,4	882,9	11,7	6,7	235,5		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПЛОДОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	200/20	14,3	27,5	43,2	437,9	0,69	3,6	0,2	3,1	0,2	32,4	50,3	378,6	2,1	2,5	119,8	443/578/515	2004
Чай с сахаром и лимонном	200	0,2	0	15,2	62,6	0	2	0	0	0	14,3	6,3	6,5	0,6	0	0	686	2004
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	0,4	20,7	104	0,54	0	0	0,5	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0,3	0	17	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,7	4,3	25	186	0,11	0	0,1	1,1	0,1	15,1	4,8	51,8	0,6	0,4	13,2	111	2004
Итого за прием пищи:	520	22,4	32,2	104,1	770,1	0,19	5,5	0,3	4,7	0,3	71	74,6	372,7	3,9	3,2	127,1		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,3	5,3	16,3	121	0	7	8,3	1	0	49,4	27,3	65,8	1,5	0,5	72,1	114	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМОВЩИ ПО СЕЗОНУ	200/40	17,7	20,3	33,7	415,2	0,3	23,2	0,03	4,8	0,5	36	61,6	226,4	3,6	4,7	1,2	478/578/515	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СИМ	200	0,2	0,1	30	188	0	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,8	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	17	2004
ХЛЕБЧИКОВОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,8	3,6	21,5	122	0	0	0	1,1	0	6,3	4	22,8	0,2	0,2	14,2	111	2004
Итого за прием пищи:	750	25,0	29,8	119,4	865,2	0,6	46,2	8,33	7,4	0,5	118,6	107,4	357,2	6,3	5,7	282,4		
Всего за день:		47,4	62,0	223,5	1635,3	0,89	51,7	8,63	12,1	0,8	189,6	182	730,9	10,2	8,9	316,5		



30.07.2019



ООО "Комбинат социального питания"

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	636,5	662,6	2 618,7	19 229,7	16,3	514,5	779,6	152,7	12,0	5 645,7	2 599,3	10 231,7	132,0	91,6	3 647,2	
Среднее значение за период	53,0	55,2	218,2	1602,5	1,3	42,8	65,0	12,7	1,0	467,1	216,6	852,6	11,1	7,6	303,9	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	54													

Нормативная документация:

1. СанПин 2.4.5.2408-08
2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

Составил: Главный технолог Парфенова Е.А.

*Г.А. Парфенова*  
 Генеральный директор  
 ООО "Комбинат социального питания"

Гуденко В.Е.



30.08.2019

